

програмою уроки фізичної культури, динамічні зміни і активні валеологічні паузи в режимі дня, а також спортивно-масову роботу; система роботи по формуванню мотивації здоров'я і здорового способу життя; організація раціонального харчування.

Таким чином, здоров'язберігаюче навчання забезпечує здоров'я молодшому школяру через залучення його до здорового способу життя. Але сам процес залучення його до здорового способу життя має свої психологічні закономірності виховання корисних для здоров'я звичок. Багато експериментальних програм, пов'язаних із здоров'язберігаючим компонентом, мають схожість, і це цілком обгрунтовано, оскільки всі вони містять інваріантну частину, обов'язкову для будь-якої з них: дотримання режиму праці і відпочинку; чергування фізичних і розумових навантажень; підтримка параметрів, що рекомендуються, в робочих приміщеннях по температурі, складу повітря, освітленості; відсутність психотравмуючих чинників тощо.

Проте в практиці роботи школи залишається незацепленим актуальне завдання – формування умінь і навиків збереження і зміцнення здоров'я, виховання у школярів потреби до саморозвитку, до самопізнання, до самовираження. Найважливіша умова здоров'язберігаючого навчання – така організація навчально-виховного процесу, в якому використовується не тільки зміст учбових дисциплін для передачі інформації про здоров'я, але й виробляються певні уміння і формується ціннісне відношення до свого здоров'я.

Література

1. Авчинникова С.О. Формирование здорового стиля жизни старшеклассника: Монография / С.О. Авчинникова, Смоленск. гуманит. ун-т Смоленск : Универсум, 2002. – С. 57-68.
2. Алешкина Н.С. Здоровье младшего школьника, пути и способы его сохранения: Метод. рекомендации / Н.С. Алешкина ; М-во сред. и проф. образования РФ Пенз. гос. ун-т.им. В.Г.Белинского; Пенза, 1999, - С. 12-14.
3. Душенина Т.В. Особенности морфофункционального развития и адаптации учащихся в процессе обучения : дис. канд. биол. н. : 03.00.13 ; Кемерово, 2004. – С.22-31.
4. Богомолова Л.В. Педагогическое сопровождение здоровьесохраняющих процессов в дошкольном и общеобразовательном учреждениях : автореф. дис.... док. пед. наук : 13.00.01 / Ин-т теории и истории пед РАО ; Москва, 2006.

Аннотация. *Сушчева И. В., Цыгановская О. И. Теоретические основы здоровьесберегающего обучения младших школьников. В статье рассматриваются проблемы формирования здоровьесберегающего обучения младших школьников. Пути формирования отношения к здоровью как элементу национальной культуры.*

Ключевые слова: *здоровьесберегающая среда, учебный процесс, культура здоровья.*

Summary. *Sushcheva I.V., Tsyganivska O.I. Theoretical principles of health maintaining education of junior pupils. The problems of forming of healthmaintaining education of junior pupils are examined in the article. Ways of attitude formation towards health as an element of national culture.*

Key words: *healthmaintaining environment, educational process, health culture.*

УДК 159.922.2:613.95

І. М. Маруненко, О. Д. Мойсак

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТІВ

Стаття присвячена аналізу особливостей формування мотивації до здорового способу життя у студентів.

Ключові слова: *здоровий спосіб життя, мотивація до здорового способу життя, студенти.*

Однією із тенденцій сучасної освітньої парадигми, зумовленою новою філософією освіти, є підготовка спеціаліста нової генерації, який би володів достатнім тезаурусом на початковій стадії своєї практичної діяльності й мав належну базу знань для успішної орієнтації в будь-якій ситуації впродовж усього періоду активного життя [2]. **Мета** статті - проаналізувати особливостей формування мотивації до здорового способу життя студентської молоді.

З розвитком різних галузей знань стало багато відомо про будову і функції організму людини, межі його можливостей, вплив на здоров'я людини різноманітних чинників навколишнього середовища. Такі науки як біологія, генетика, екологія, фізіологія, філософія, антропологія, медицина отримали і систематизували окремі знання про здоров'я людини. Проте всі сучасні науки мають свій специфічний напрямок пошуків, свій предмет дослідження. Саме тому в другій половині XX століття створювалися передумови і потреба виокремлення самостійної галузі знань – валеології, бо лише вона має «єдиний і неповторний» предмет дослідження – здоров'я людини [5].

На сучасному етапі вивчення проблеми збереження здоров'я здійснюються на міждисциплінарному рівні (медициною, філософією, соціологією, психологією, педагогікою, валеологією, акмеологією).

Відомо, що збереження і зміцнення здоров'я залежить від рівня культури людини, самоосвіти, самосвідомості, самовиробництва особистості у конкретних формах її матеріальної та духовної культури.

Валеологічна освіта студентів у вищих навчальних закладах має бути пов'язана з вивченням обов'язкового курсу з «Основ валеології», завданням якого є: формування культури здоров'я, валеологічної свідомості, уважного і відповідального ставлення до здоров'я як найвищої людської цінності та умови реалізації потенційних можливостей вироблення у молоді мотиваційних настанов на здоровий спосіб життя як важливу умову формування, зміцнення і збереження освіти [4].

Без стійкої мотивації фахівця на збереження здоров'я неможливо вирішити проблему його творчого довголіття, успішного самонавчання, самовдосконалення.

Здоровий спосіб життя є необхідним елементом підготовки студентів педагогічних спеціальностей. Здоровий спосіб життя враховує екологічний підхід до природи, змінює свідомість особистості: сприяє формуванню у неї відповідного ставлення до свого здоров'я та навколишнього середовища, як необхідної умови для його збереження і зміцнення.

Валеологічна підготовка студентів педагогічних вузів дає змогу сформувати у них уявлення про те, що стабільний стан здоров'я людини, який дає їй життєздатність і сприяє подальшому фізичному і духовному розвитку, може бути тільки у разі збіжності інтересів педагогічної освіти зі збереженням довкілля та зміцнення здоров'я людини.

Проблемою залишається створення мотивації студентів до здорового способу життя, подолання шкідливих звичок – паління і вживання алкоголю, переїдання і гіподинамії та активізація їх під час засвоєння ними знань про самооздоровлення. Тому під час викладання курсів «Валеологія», «Вікова фізіологія і валеологія», «Анатомія і фізіологія», «Екологія», «Основи медичних знань», «Безпека життєдіяльності», «Охорона праці» на кафедрі анатомії і фізіології людини КУ імені Бориса Грінченка використовуються методики, які дозволяють дати експрес-оцінку рівня здоров'я людини, вимірювати і оцінювати пульс людини у спокої і після навантаження, ростово-ваговий індекс, життєву ємність легень, швидко-силові та інші якості; здійснювати функціональні проби оцінки серцево-судинної, дихальної системи у стані спокою та під час навантаження; здійснювати візуальну діагностику ранніх виявів дитячих гострих інфекційних захворювань та профілактику їх виникнення; оцінювати абіотичні

показники (повітря, вологість, температуру) навчального приміщення відповідно до гігієнічних норм; розроблювати харчові раціони для різних вікових категорій; проводити діагностику типів нервової системи; вивчати рухливості нервових процесів під час групового обстеження тощо [1; 3].

Діапазон заходів щодо ризиків так званих хвороб цивілізації (малорухомого способу життя, вживання алкоголю, тютюнопаління, переїдання) включає: політику суспільного здоров'я, законодавства та організаційні заходи з таких важливих галузей як боротьба з палінням, наркоманією, впровадженням здорового харчування тощо; освітню роботу зі студентами, спрямовану для заохочення їх підтримувати і зміцнювати здоров'я внаслідок заміни шкідливих особистих звичок на такі, що сприяють здоров'ю; виявлення певного ризику для здоров'я, що може спричинити захворювання, і своєчасне застосування ефективних заходів щодо корегування будь-якого відхилення від здорової поведінки і міцного здоров'я.

Світова наука розробила цілісний погляд на здоров'я як феномен, що інтегрує чотири його складові – фізичну, психічну, соціальну і духовну. Тому під час вивчення вищезазначених дисциплін виокремлюються такі напрями діяльності щодо формування здорового способу життя студентів: економічні та соціальні умови та чинники здоров'я; вияви валеологічної закономірної та девіантної поведінки; валеологічні аспекти розвитку регуляції і реалізації репродуктивної функції людини; особливості запобігання формування наркотичної залежності в різні вікові періоди життя людини; соціальні аспекти профілактики СНІДу (що входять до соціальної складової здоров'я); валеологічні аспекти формування та збереження психічного здоров'я студентів; валеологічні основи формування емоцій, волі, розуму; збереження психічного здоров'я; сучасні підходи до психічного здоров'я (що входять до психічної складової здоров'я); умови безпечного проживання в екологічно небезпечних районах; вплив рухової активності на здоров'я людини; активізація фізичної діяльності; фізична культура і фізичне здоров'я (що входять до фізичної складової здоров'я); відповідальність особи за своє життя і здоров'я; вільний життєвий вибір як основний спосіб формування і збереження духовного здоров'я особистості (що входить до духовної складової здоров'я).

Під час проведення лекцій, семінарів, практичних та лабораторних робіт функціонує педагогічна система з реалізацією основних її функціональних компонентів, а саме: прогнозування виховних, навчальних, оздоровчих мотиваційних ситуацій міжсуб'єктивної взаємодії у педагогічних підсистемах на індивідуальному та груповому рівнях; виховна, фізкультурно-оздоровча робота, що забезпечує якісні зміни у цілісній системі особистості – інтелектуальній, емоційно-вольовій, дієво-практичній та моторно-вісцеральній сферах.

Кафедра анатомії і фізіології людини КУ імені Бориса Грінченка працює над науковою темою «Формування професійних компетентностей у майбутніх учителів у процесі вивчення природничих дисциплін», тому зміст і характер науково-дослідницької роботи студентів визначається проблематикою дослідницької й науково-методичної діяльності кафедри, що є невід'ємним елементом навчального процесу і входить до навчальних планів, навчальних програм як обов'язкова для всіх студентів.

Науково-дослідницька робота студентів у межах навчального процесу охоплює такі форми навчальної роботи: написання рефератів наукової літератури з конкретної теми у процесі вивчення природничих дисциплін та за вибором. Наприклад, теми рефератів: «Рациональна рухова активність, як необхідна умова гармонійного розвитку організму»; «Цукровий діабет, як захворювання ендокринної системи» при вивченні дисципліни «Вікова фізіологія і валеологія», або «Сучасний стан медичного обслуговування в Україні», «Виховання та психосоціальна підтримка дітей хворих на ВІЛ-інфекцію», «Попередження психоневрологічних порушень у студентів» під час

вивчення дисципліни «Основи медичних знань і охорони здоров'я»; «Вплив захворювання матері та шкідливих звичок на організм майбутньої дитини» під час вивчення дисципліни «Основи педіатрії і гігієни дітей раннього і дошкільного віку»; «Вплив факторів довкілля на народження здорової дитини» під час вивчення дисципліни «Основи дефектології»; «Вплив шкідливих речовин на організм людини», «Професійні хвороби та їх виникнення» під час вивчення дисципліни «Безпека життєдіяльності»; «Валеологічні основи статевого виховання», «Фізична культура у підтримці та удосконаленні здоров'я людини» під час вивчення дисципліни «Валеологія»; виконання лабораторних, практичних, семінарських та самостійних завдань, що містять елементи проблемного пошуку.

Під час проведення лабораторної роботи по визначенню коефіцієнта функціональної асиметрії мозку студент визначає яка півкуля головного мозку у нього домінує. Під час практичних робіт розв'язують клінічні задачі (дисципліна «Основи медичних знань і охорони здоров'я»), генетичні задачі (дисципліна «Біологія людини з основами генетики»), виконуються творчі завдання, наприклад, «Складіть комплекс рекомендацій по відновленню працездатності учнів та вчителя в ході навчально-виховного процесу» (дисципліна «Валеологія») тощо; розробка методичних матеріалів з використанням дослідницьких методів. Наприклад, глосаріїв, кросвордів, програм і методик соціологічних досліджень; підготовка і захист індивідуально-дослідницьких завдань.

Індивідуально-дослідницька робота спрямована на включення студентів у самостійне розв'язання пізнавального завдання з використанням необхідного обладнання. Для ефективності цієї роботи необхідно дотримуватися таких вимог: створення проблемної ситуації, спонукання студентів до пошуку гіпотези, перевірка її ефективності, орієнтація студентів на проведення досліджень і систематизація результатів проведення роботи. Під час такої роботи формується науковий світогляд, творче мислення, розвиток ініціативи, оновлення і вдосконалення своїх знань, розширення кругозору і наукової ерудиції, оволодіння методологією і методами наукового дослідження.

Так, наприклад, під час написання науково-дослідницької роботи студента на тему «Теоретичні аспекти виникнення проблеми вживання нікотину та алкоголю підлітками» для визначення проблеми наукового дослідження були використані теоретичні методи, які пов'язані з вивченням наукової літератури (бібліографія, реферування, анотування, цитування), що представлено в п. 1.1. «Історія виникнення проблеми вживання тютюну і алкоголю». Під час написання пункту 1.2. «Психофізіологічні та фізіологічні аспекти формування алкогольної та нікотинової залежності підлітків» застосовувалися різні розумові процедури логічного мислення: аналіз, синтез, класифікація, абстрагування, порівняння. Під час написання розділу 2. «Профілактика шкідливих звичок підлітків», були використані методи емпіричного дослідження: спостереження; соціологічні методи – опитування, що включало бесіди, інтерв'ю, анкетування; тестування; експеримент (констатувальний, що включає реальний стан справ у навчально-виховному процесі і формуючий, що цілеспрямовано організується для визначення умов – методів, форм – розвитку особистості), який включає перевірку гіпотези розроблення методики (наприклад, системи заходів «Організаційно-методична діяльність щодо профілактики вживання нікотину та алкоголю»); науково-дослідницька робота студентів позанавчальним процесом передбачає участь студентів у роботі наукових гуртків, проблемних груп, семінарах, тренінгах; участі у проекті «Міжвузівський клуб здоров'я студентської молоді» та у молодіжному студентському проекті в номінації «Екологія, безпека, здоров'я», де проводяться такі семінари і конференції: «Здоровий спосіб життя – ключова ланка

профілактики ВІЛ інфекції (СНІДу)», «Здоров'я нації через шкільну освіту», «Формування ідеології здоров'я у студентів вищих навчальних закладів», «Красива посмішка – запорука іміджу успіху», «Йод – елемент інтелекту та здоров'я нації», «Репродуктивне здоров'я молоді».

Отже, критеріями оцінювання набутих студентами знань та навичок є рівень досягнення ними компетентності щодо збереження власного життя і зміцнення здоров'я, дотримання правил і настанов здорового способу життя. І тому головною метою валеологічної освіти та виховання є формування у студентів валеологічних світогляду та поведінки, які забезпечують свідоме і активне залучення кожного до процесу формування, зміцнення, відновлення власного здоров'я.

Література

1. Здоров'я та поведінкові орієнтації української молоді: соціологічний вимір / [за ред. О.О. Яременка]. – К.: Укр ін-т. соціальних досліджень. 2005. – 256 с.
2. Кузьмінський А.І. Педагогіка вищої школи: Навч. посіб. / А.І.Кузьмінський. – К.: Знання, 2005. – 486 с.
3. Неведомська Є.О. Вікова фізіологія і валеологія: Посіб. із лабораторних і самостійних робіт для студ. небіологічних спец. вищих пед. навч. закл. – 3-є вид., перероб. і доп. / Є.О.Неведомська, І.М.Маруненко. – К.: КМПУ ім.Б.Д.Грінченка, 2007. – 40 с.
4. Новикова Н.І. Духовне здоров'я як складова валеології // Валеологічна освіта та виховання: сучасні підходи, доступність і шляхи їх розвитку в Україні // 36. наук. практ. ст. [за заг. ред. В.М.Оржесховської] / Н.І.Новикова. – К.: Магістр- S. 1999. – 15-20с.
5. Освітні програми формування здорового способу життя молоді. – К.: Український ін-т соціальних досліджень, 2005. – Кн. 5. – 120 с.

Аннотация. *Маруненко И. М., Мойсак А. Д. Особенности формирования мотивации к здоровому образу жизни у студентов. Статья посвящена анализу особенностей формирования мотивации к здоровому образу жизни у студентов.*

Ключевые слова: *здоровый образ жизни, мотивация к здоровому образу жизни, студенты.*

Summary. *Marunenko I. M., Moysak A. D Peculiarities of motivation forming of healthy way of life in students. The article is devoted to the analysis of the peculiarities of motivation forming of healthy way of life in students.*

Key words: *healthy way of life, motivation to healthy way of life, students.*

УДК 37.032:613.86:37.013.42

І. М. Маруненко, Г. І. Волковська

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНА УМОВА СТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ

Стаття присвячена аналізу здорового способу життя як соціально-педагогічної умови становлення особистості.

Ключові слова: *здоров'я, здоровий спосіб життя, студенти.*

В останні десятиліття світова наука зарахувала проблему здоров'я в широкому розумінні до кола глобальних проблем, вирішення яких обумовлює не тільки кількісні та якісні характеристики майбутнього розвитку людства, а й навіть сам факт його подальшого існування як біологічного виду [1]. **Мета** статті – проаналізувати поняття «здоровий спосіб життя» як соціально-педагогічну умову становлення особистості.